ici Paris
149 RUE ANATOLE FRANCE
92534 LEVALLOIS PERRET CEDEX - 01 41 34 60 00

25/31 AOUT 09
Hebdomadaire Paris
OJD : 362587

Surface approx. (cm²) : 1288
N° de page : 28-29

LA SANTÉ D'ICI

EGLANTINE GRIGIS

L'ARGILE

Des trésors de bienfaits

Verte, rose, blanche... l'argile, remède minéral plusieurs fois millénaire, ne nous veut que du bien.

UTILISÉE depuis la nuit des temps

Les Egyptiens, déjà, avaient recours à des pâtes d'argile associées à des plantes pour soigner leurs maux. Aujourd'hui, les remèdes naturels (plantes, huiles essentielles…) ont de plus en plus la cote. Il était donc logique qu'on redécouvre les pouvoirs de l'argile qui est anti-inflammatoire, antiseptique, décontractante, cicatrisante, reminéralisante… Et savez-vous d'où provient cette roche sédimentaire, riche en oligo-éléments et en minéraux ?

« Le composé de base des argiles est un silicate d'aluminium hydraté, explique André Passebecq, naturothérapeute. Les argiles s'humectent facilement pour former des pâtes imperméables et plastiques. Quand elles sèchent, elles durcissent, se contractent et se craquellent. » Des argiles, il y en a de plusieurs couleurs – vertes, jaunes, rouges, roses, blanches et bleues –, selon les pigments qui les colorent. L'argile ? C'est le remède naturel qu'il faut garder à portée de main !

L'argile remède naturel aux pouvoirs reconnus …

CATAPLASME, mode d'emploi

Les cataplasmes d'argile ? Ils font merveille sur les bobos du quotidien : bosses, brûlures légères, plaies superficielles, piqûres d'insectes, sans oublier les spasmes gastro-intestinaux ou les rhumatismes… la liste n'est pas exhaustive ! Deux solutions : soit vous utilisez une pâte d'argile verte prête à l'emploi, soit vous fabriquez votre propre pâte. Si vous optez pour la seconde solution, versez l'argile verte dans un récipient en bois, en verre ou bien porcelaine. Creusez un petit puits dans lequel vous ajoutez de l'eau minérale en petite quantité jusqu'à obtention d'une pâte onctueuse. Laissez reposer cette mixture au moins quatre heures. Remuez-la bien avant de l'appliquer sur les zones douloureuses. Déployez ensuite une bande de gaze sur laquelle vous étalez la pâte d'argile à l'aide d'une cuillère ou d'une spatule en bois. Repliez les quatre coins du tissu et appliquez deux heures sur la zone à traiter. Vous pouvez aussi fixer le cataplasme à l'aide d'un bandage (sans trop serrer !) pour conserver votre liberté de mouvement. Enlevez ensuite l'argile avec un gant de toilette humide. A noter qu'il existe aussi des cataplasmes prêts à l'emploi. Attention ! Pour des raisons hygiéniques, jetez toujours les cataplasmes après usage.

Notre choix : tube d'argile verte prête à l'emploi **Argiletz**, 4,50 € les 150 g ; argile verte concassée, **Argiletz**, 9,30 € les 3 kg ; cataplasme d'argile **Ciel d'Azur**, 12,24 €.

ici Paris
149 RUE ANATOLE FRANCE
92534 LEVALLOIS PERRET CEDEX - 01 41 34 60 00

25/31 AOUT 09
Hebdomadaire Paris
OJD : 362587

Surface approx. (cm²) : 1288
N° de page : 28-29

Une peau éclatante DE BEAUTÉ

L'argile ? C'est l'alliée d'une peau nette et d'un teint lumineux. Vous pouvez acheter un masque prêt à poser ou vous procurer de l'argile en poudre que vous mélangez à un peu d'eau minérale. Ne vous reste plus qu'à choisir l'argile qui convient le mieux à votre type de peau !

- Vous avez une peau mixte ou grasse : misez sur l'argile verte, qui freine la production de sébum et affine le grain de peau. L'argile jaune a également des vertus purifiantes. Masque argile verte **Cattier**, 4,38 €.
- Vous avez une peau plutôt sèche et/ou fragile : optez pour l'argile blanche, la plus douce des argiles. Masque purifiant désincrustant **Skinceuticals**, 60 €.
- Vous avez une peau sensible et/ou terne : ruez-vous sur l'argile rouge, riche en fer, qui stimule la circulation sanguine. Masque éclat express (argile blanche et rouge) **Sisley**, 61,50 €.
- Vous avez une peau déshydratée et réactive : prenez de l'argile rose qui associe les vertus de l'argile blanche et de l'argile rouge. Masque à l'argile rose **Cattier**, 4,38 €.

Côté cheveux :

- Pour tous types de cheveux : shampooing Biocapilargil à l'argile rouge et aux extraits végétaux (tous cheveux) **Eumadis**, 10,69 €. Pour les cuirs chevelus gras : Curbicia shampoing masque pureté, **Pierre Fabre**, 18,50 €.

L'EAU ARGILEUSE, pour un bien-être digestif

Utilisée par voie interne, l'argile verte régularise le transit intestinal, combat les toxines et lutte contre l'acidité.
La recette ? Diluez deux cuillères à café d'argile verte ultra-ventilée dans un verre d'eau minérale. Vous pouvez y ajouter une ou deux gouttes d'huiles essentielles de menthe poivrée, citron ou basilic. Remuez à l'aide d'une cuillère en bois ou en porcelaine. Laissez reposer toute la nuit. Au réveil, sirotez l'eau, mais abstenez-vous de boire l'argile qui repose au fond du verre. Faites une cure détox d'un mois aux changements de saison ou lorsque vous vous sentez ballonné, si vous digérez mal ou si vous avez une mine de papier mâché… En revanche, évitez de boire de l'eau argileuse si vous êtes très constipé, si vous suivez un traitement médicamenteux (l'argile peut annuler l'effet des médicaments) ou si vous souffrez d'hypertension.
Notre choix : argile verte ultra-ventilée **Argiletz**, 4,80 € les 300 g.

LIVRES

- ***Bienfaits de l'argile en 70 recettes maison,*** Nathalie Semenuik *(Artémis)*.
- ***L'Argile pour votre santé,*** André Passebecq *(Dangles)*.
- ***ABC de l'argile,*** Dr Jean-Christophe Charrié, *(Grancher)*.
- ***Les Sept Couleurs de l'argile soleil,*** Argiletz *(en vente sur www.argiletz.com)*.

www.laboratoirecattier.com
www.cieldazur.fr
www.argiletz.com
www.beautebio-paris.fr

Communiqué

Problèmes articulaires ? Soulagez-vous naturellement !

VIVONS MIEUX

Avec l'âge, tout geste, même le plus simple, peut être pénible à effectuer au quotidien. Ne laissez pas cette fragilité articulaire s'aggraver avec le temps.

Avec Phytalgic, 3 semaines pour vous sentir mieux !

Le centre de recherche Phythea l'a très bien compris en concevant **Phytalgic**. Ce complément naturel concentre dans ses capsules des huiles de poissons sauvages associées au zinc et à l'ortie pour lutter efficacement contre la fragilité articulaire. Pour vous soulager tout naturellement, il est conseillé de prendre 3 capsules par jour. Les premiers effets se font, en général, sentir après 3 semaines d'utilisation.

▸ En vente chez votre pharmacien (code ACL 782 2573) - Environ 16 €
Plus d'infos ? Contactez une conseillère au 0800 302 308 (appel gratuit) • www.phytalgic.com

Offre Privilège
2 boîtes achetées = la 3e offerte !
Pour recevoir votre boîte gratuite de Phytalgic, envoyez avant le 31/12/09, l'original de votre ticket de caisse, les 2 codes barres à 7 chiffres situés sous les étuis et vos coordonnées à :
Offre Phytalgic décembre 09
Sogec Gestion
91973 Courtabœuf Cedex
Offre limitée à 2 envois par personne. Achats effectués entre le 15/08/09 et le 31/12/09. Envoi de la boîte gratuite sous 1 mois environ.